

# DÉFI BIEN-ÊTRE DU MOIS DE LA SANTÉ MENTALE



**1**  
Pas de caféine après 15 h pour bien dormir ce soir.

**2**  
Choisis un livre à lire (les livres audio et les romans illustrés comptent aussi!)

**3**  
Souligne une bonne chose qui s'est produite aujourd'hui.

**4**  
Reprends contact avec un ami, un voisin ou un proche.

**5**  
Apprends comment parler de la maladie mentale :

[www.semainedelasantementale.ca](http://www.semainedelasantementale.ca)



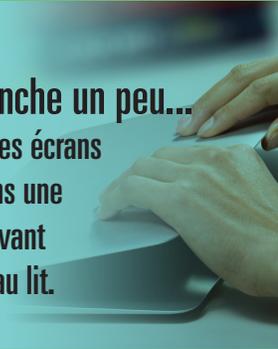
**6**  
Écris la date des tests et des travaux à remettre sur un calendrier. Prépare-toi tôt!

**7**  
Fais une balade en plein air. Invite un ami à t'accompagner!

**8**  
Trouve 3 choses que tu n'utilises plus. Vends-les, fais-en don ou donne-les à un ami!

**9**  
Trop de stress? Parles-en avec une personne en qui tu as confiance.

**10**  
Débranche un peu... éteins tes écrans au moins une heure avant d'aller au lit.



**11**  
Règle une minuterie à 15 minutes et mets-toi à nettoyer. Tu en accompliras plus que tu ne le penses.

**12**  
Remplace une boisson sucrée par de l'eau.

**13**  
Pour calmer ton anxiété, danse au son d'une chanson entraînante et libère des endorphines!

**14**  
Rie! Regarde une comédie, un film amusant ou un défi « Essaie de ne pas rire » sur YouTube.

**15**  
Planifie un repas cette semaine, puis prépare-le ou aide à le préparer.

**16**  
Fais le grand ménage de tes médias sociaux! Arrête de suivre les personnes négatives.

**17**  
Essaie le yoga. Trouve une classe ou une vidéo sur YouTube et concentre-toi sur ta respiration.

**18**  
Prends 10 inspirations profondes avant de te coucher (ou si tu as besoin de te détendre).

**19**  
Envoie une carte à un ami ou à un membre de ta famille et dis-lui pourquoi tu l'apprécies.

**20**  
Ajoute des fruits à ton eau. Reste hydraté!



**21**  
Prends un repas avec d'autres et sois présent. Pas d'écrans!

**22**  
Découvre un nouveau passe-temps (coloriage, course, jardinage). N'importe quelle activité qui pique ton intérêt.

**23**  
Redonne en posant un geste spontané de gentillesse.

**24**  
Mange un aliment vert à chaque repas aujourd'hui.

**25**  
Partage ta chanson favorite avec un ami et demande-lui de la faire aussi.



**26**  
Couche-toi 30 minutes plus tôt et porte un masque de sommeil pour bloquer la lumière.

**27**  
Essaie une nouvelle activité de mise en forme sur YouTube!

**28**  
Accomplis une tâche que tu remets depuis longtemps.

**29**  
Éteins ton téléphone et va dehors. Assieds-toi ou promène-toi pendant 30 minutes en prêtant attention au monde qui t'entoure.



**30**  
Essaie un nouvel aliment aujourd'hui... rien de mieux qu'un nouveau légume ou fruit!

**31**  
Adresse un compliment à un ami ou partage quelque chose à son sujet que tu apprécies.

Accomplis les activités santé de la journée pour te donner un regain d'énergie.

# LE DÉFI BIEN-ÊTRE, C'EST QUOI AU JUSTE?



Essaie de réaliser les activités santé de la journée pour te donner un regain d'énergie. Accomplis-les avec ta classe, ta famille ou tes amis ou fais-les seul – il y en a pour tous les goûts. Certaines des activités proposées sont peut-être nouvelles pour toi – n'aie pas peur de les essayer! C'est génial d'essayer de nouvelles choses et ça pourrait t'aider à découvrir une activité que tu aimes et qui t'apporte un sentiment de bien-être.

Les activités santé proposées pour chaque journée...

- t'encourageront à faire de l'activité physique, ce qui améliore la santé mentale et réduit l'anxiété;
- te motiveront à sortir et à profiter du plein air – et de la lumière du soleil;
- te rappelleront de rester en contact avec les personnes qui te sont chères – c'est important pour le bonheur;
- t'encourageront à adopter de saines habitudes de vie comme dormir suffisamment, manger sainement et passer du temps de qualité avec tes amis et les membres de ta famille;
- t'aideront à découvrir de nouvelles activités qui pourraient te plaire!

## CONSEILS POUR FAVORISER TON BIEN-ÊTRE



**Dors suffisamment chaque nuit** Éteins les écrans une heure avant de te coucher.

**Reste hydraté** Bois de l'eau pendant la journée.

**Garde ton corps énergisé** Ne saute pas le déjeuner.

**Bouge chaque jour** en accomplissant des activités qui te plaisent!  
Cours, saute, joue, étire-toi!



Voici des sites Web où trouver d'autres renseignements pour améliorer ta santé :

**Guide alimentaire canadien** <https://guide-alimentaire.canada.ca>

**ParticipAction** <https://www.participaction.com/fr-ca>

**Jeunesse, J'écoute** <https://jeunessejecoute.ca> *Clique sur « Information »*



[wechu.org](http://wechu.org)